



המדרגות

גוף האדם נועד ונולד לתנועה, ובריאותנו תלויה בכך !

אחת מהשפעותיה הבולטות של ההתפתחות הטכנולוגית ב-40 השנים האחרונות על אורח חייו של האדם המודרני,

מתבטאת בירידה משמעותית בהיקף שעות הפעילות הגופנית, הן כחלק משגרת החיים היומיומית והן כחלק מפעילות גופנית ייעודית כדוגמת; ריצה, שחייה, אימון כוח בחדר כושר, שיעורים אירוביים ועוד.

העדר פעילות גופנית ואימוץ אורח חיים יושבני הוגדר על ידי ארגוני הבריאות העולמית כגורם מוביל לתמותה שניתן למנוע אותו.

לפני כ- 100 שנה היה האדם הממוצע פעיל גופנית כ- 12 שעות ביממה בממוצע ואילו כיום פוחתת הדרישה לידי 1 – 2 שעות ביום בממוצע!

השימוש במדרגות בשגרת חיי היומיום במקום העבודה, בקניונים, במבנים ציבוריים, בבניין המגורים וכדומה, תורם להגברת סך שעות הפעילות הפיזית היומיומית של האדם ולהפחתת הסיכון למחלות ותמותה מוקדמת על רקע העדר פעילות גופנית ואימוץ אורח חיים יושבני.

הידעת ?

רמת הסיכון למחלת לב כלילית (גורם התמותה העיקרי בעולם המערבי, יותר מכל גורמי המוות האחרים גם יחד) על רקע העדר פעילות גופנית שווה ברמתה לזו שנגרמת על ידי גורמי סיכון ידועים אחרים כגון; יתר שומנים בדם, יתר לחץ דם, עישון ועוד.

5 סיבות לעלות במדרגות על פני השימוש במעלית

לעלייה במדרגות על פני השימוש במעלית קיימת השפעה בריאותית רחבה המוצאת את ביטוייה במספר מישורים, לרבות :

1. **שיפור הכושר האירובי (סיבולת לב ריאה)** -הדרישה לאנרגיה וחמצן בעיקר של שרירי הגפיים התחתונות והגו המשתתפים בעת עלייה במדרגות מהווה גירוי להגברת פעולתה של מערכת הלב – ריאה התורם לשיפור תפקודה.

2. **שיפור הכושר השרירי** -נשיאת הגוף כנגד התנגדות משקל הגוף בעת הטיפוס במדרגות מחייבת את הפעלת מערכת השלד- שריר (בעיקר של פלג הגוף התחתון והגו). תנועת מפרקי השלד ופעולת מערכת השרירים כנגד משקל הגוף מהווה גירוי פיסיוולוגי התורם לשיפור הכושר השרירי וליציבות המפרקים. סיבולת כוח שריר מבטאת את היכולת של קבוצת שרירים ספציפית לפעול כנגד עומס תת מרבי למשך זמן ארוך יחסית.

3. **עידוד העלייה בצפיפות העצם** -נשיאת הגוף כנגד התנגדות משקל הגוף בעת הטיפוס במדרגות מהווה עומס על מערכת השלד התורם לחיזוקם עצמות השלד ולהעלאת צפיפות מסת העצם בעיקר של הגפיים התחתונות ומפרקי עמוד השדרה.

לפי "חוק גדילת העצם" ("חוק וולף") העצם מתחזקת ביחס ישיר לעומס המופעל עליה כל זמן שמתקיים שיווי משקל תקין בין תהליכי בנייה לתהליכי הריסה בעצם.

4. **שיפור היכולת העצבית שרירית** - היכולת העצבית שרירית חשובה מבחינה תפקודית לכלל האוכלוסייה ומוצאת את ביטוייה במספר כישורים לרבות : שיווי משקל, קואורדינציה, קינסטזיה (תפיסה חושית), זריזות, מהירות תגובה, ויסות כוח ועוד.

טיפוס וירידה במדרגות ללא אחיזה במעקה מאתגרים את היכולת העצבית שרירית ובכך תורמים לשיפור תפקודה.

שיווי משקל דינאמי, קואורדינציה וקינסטזיה הינם הכישורים העיקריים הבאים לידי ביטוי בעת העלייה והירידה במדרגות .

5. **הגברת סך ההוצאה הקלורית היומית**-עלייה במדרגות כרוכה בהוצאה קלורית מהותית, שבמקרים רבים היא יותר מהליכה ושווה לריצה קלה

עליה במדרגות – למי מומלץ להימנע?

טיפוס במדרגות מהווה עומס פיסיוולוגי ומכאני על מערכות הגוף השונות כדוגמת מערכת הלב ריאה, מערכת השלד שריר ועוד.

לפיכך, למרות היתרונות הבריאותיים הנלווים לעליה במדרגות, כפי שצוינו לעיל, עשוי הטיפוס במדרגות להוות מאמץ יתר ולסכן את בריאותם של אוכלוסיות מסוימות כגון;

אנשים שאינם מאומנים, אנשים הסובלים ממחלות לב – כלי דם, אנשים עם גורמי סיכון למחלות לב- כלי דם (כגון: יתר לחץ דם, סוכרת, יתר שומנים בדם, השמנה ועוד), אנשים הסובלים מבעיות אורטופדיות, מגבלות במערכת התנועה, יכולת שיווי משקל ורמת כוח שריר נמוכים, אנשים הסובלים מהשמנה בדרגה 1 ומעלה (BMI 30 ומעלה) מבוגרים (+65) ועוד.

לפיכך, שימוש במדרגות בשגרת חיי היומיום או כחלק ממערך האימון הגופני יעשה רק לאחר הערכה רפואית הכוללת בדיקת לב במאמץ וקבלת אישורו של הרופא המטפל לביצוע מאמץ מסוג זה.